health.utah.gov/wic

Efectivo Noviembre 2011

Programa WIC de Utah

Alimentos Autorizados por WIC

Nutrición para vidas saludables

UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

WIC Authorized Food Art (SP).indd 1 9/20/11 3:40 PM

Tabla de Contenido

Cereal infantil, alimento para bebé, fórmula infantil 4
Leche, queso, huevos 5
Jugos 6
Frijoles, chícharos y lentejas, mantequilla de maní, pescado en lata 7
Frutas y verduras frescas 8-9
Cereal 10-11
Pan integral, tortillas, arroz integral 12
educación sobre granos enteros 13-14
Amamantamiento, notas 15

Antes de ir de compras:

- ✓ Por favor lea este folleto. Si tiene alguna duda, pregunte a un empleado del programa WIC.
- ✓ Localice una tienda autorizada por el programa WIC cerca de usted. Su clínica tiene una lista de estas tiendas.
- ✓ Lleve su paquete de identificación del programa WIC con usted cuando vaya de compras.
- ✓ Lea sus cheques. Entienda que tiene que usarlos dentro del "primer día de uso" y hasta el "último día de uso."

Mientras compra:

- ✓ Escoja alimentos aprobados por el programa WIC que estén indicados en su cheque y en este folleto.
- ✓ Es su responsabilidad el saber cuáles alimentos usted puede comprar con los cheques del programa WIC. Note que algunos alimentos requieren que usted compre la *marca de la tienda/etiqueta privada.
- ✓ Mantenga sus artículos del programa WIC por cheque y separados de sus otras compras.
- ✓ Si usted no puede encontrar un artículo, hable con el representante o el encargado de la tienda. Puede que lo tengan en almacén o pueden ordenar el producto.

Vales de valor en efectivo:

- ✓ No sobrepasarse del valor máximo impreso en su vale para las frutas y las verduras. Utilice la gráfica de precios que aparece en las páginas 7-8 para ayudarle a calcular el costo de cada artículo.
- ✓ Si el total de la compra de frutas y verduras es más del valor máximo impreso en su vale, usted no puede pagar el valor restante.
- ✓ Cada vale debe ser tratado como una transacción por separado.

Al momento de pagar:

- ✓ Tenga a la mano su(s) cheque(s) del programa WIC y su paquete de identificación del programa WIC y preséntenselos al cajero cuando llegue a la caja registradora.
- ✓ Firme su cheque solamente después que el cajero haya escrito en él, el total del precio de la compra.
- ✓ Su firma en el cheque debe estar dentro del área señalada y debe coincidir con la firma en el paquete de identificación del programa WIC.
- ✓ Nunca debe pagar o recibir efectivo cuando use un cheque del programa WIC.
- ✓ No puede devolver los alimentos del programa WIC a la tienda y cambiarlos por efectivo, crédito u otros artículos.
- ✓ Si usted no sigue las normas del programa WIC, la tienda puede cortésmente rechazar su transacción y referirlo a la clínica.
- ✓ Por favor, trate a los trabajadores de la tienda con respeto y cortesía. Usted puede esperar el mismo trato.
- ✓ Si usted tiene algún problema respecto a su experiencia al comprar, por favor hable con el gerente de la tienda o un empleado del programa WIC.

***Compra de Marca de Tienda/Etiqueta Privada:** Una marca de tienda (también llamada una etiqueta privada) se debe comprar cuando así se indique en el folleto de alimentos autorizados de WIC. Algunos ejemplos de marca de tienda/etiqueta privada incluyen: Western Family, Kroger, Albertsons/Essential Everyday, Great Value, Market Pantry, Hy-Top, (bolsa de cereales Malt-O-Meal están autorizados bajo esta definición), otras marcas de tienda/etiqueta privada pueden estar disponibles. Si una tienda tiene más de una marca de tienda/etiqueta privada cualquiera de ese producto puede adquirirse independientemente del precio. Si la tienda no tiene una marca de tienda/etiqueta privada para los productos de WIC, puede comprar el producto de la marca que sea más barata (por ejemplo, Skippy, Kraft, Meadow Gold, etc).

Solo cereales fríos, jugo listo para tomar y jugo congelado, el cliente de WIC debe adquirir una marca de tienda/etiqueta privada autorizada (Western Family, Kroger, Albertsons/Essential Everyday, Great Value, Market Pantry, Hy-Top, bolsa de cereal Malt-O-Meal estan autorizados bajo esta definición) y no se puede sustituir con otra marca (Kellogg's, General Mills, Post, Quaker Oats, Juicy Juice, Welch's, etc.) Si la Oficina de WIC del Estado ha determinado que una tienda no puede obtener una marca de tienda o etiqueta privada para cereales o jugo, el participante de WIC recibirá una tarjeta que indica lo que pueden adquirirse en esas tiendas.

Productos orgánicos: Los alimentos orgánicos no están permitidos excepto las frutas y verduras frescas.

Carta de alimentos especiales: Los alimentos que no aparezcan en este folleto solo se pueden comprar si la clínica WIC le da una "Carta de alimentos especiales." Esta carta debe ser impresa con el papel membretado del Departamento de Salud Estatal o local.

WIC Authorized Food Art (SP).indd 2-3 9/20/11 3:40 PM

Cereal Infantil

Compre: Seco, caja de 8 oz

Gerber, Beechnut
- Oatmeal
- Rice
- Mixed Grain/Multigrain
- Barley
- Whole Wheat

No Compre: Con fórmula añadida, frutas, DHA/ARA, yogur, probiótico; Beechnut Good Morning, orgánico

Alimento para Bebés

Compre: Frutas simples o mezcladas y/o verduras simples o mezcladas

Frasco de 4 oz, Stage 2 (etapa 2) y Stage 2 ½ Textures son permitidos
- Gerber, Beechnut

4 oz paquete de dos
(*Cada 4 oz paquete de dos cuenta como dos frascos)*
- Wal-Mart Parent's Choice
- Target Up & Up

No Compre: 3.5 oz 2-pks, verduras y frutas mezcladas, cenas, natillas, postres, orgánico, con DHA/ARA añadida, con cereales, pasta, arroz, carne, azúcar o sal

Alimento para Bebés de Carne

Los alimentos para bebés de carne son un beneficio extra para los infantes que son totalmente amamantados.

Compre: Alimentos para bebé de carne
- Frasco de 2.5 oz
- Gerber, Beechnut

No Compre: Carne en palitos, cenas, orgánico, o agregado DHA / ARA, pasta, arroz, verduras, azúcar, sal

Formula Infantil

Compre: **El tamaño y la descripción tal como esta impreso en el cheque**

Leche

Compre: ***Marca de tienda/etiqueta privada**
- Pasteurizada. Tamaño, descripción y contenido de grasa como lo indica el cheque.
- Leche sin lactosa, sólo si se imprime en el cheque

No Compre: Con sabores, Skim Royale/Delight

Queso

Compre: ***Marca de tienda/etiqueta privada**
- Queso en bloque, doméstico. Puede combinar diferentes tamaños para ajustar la cantidad impresa en el cheque del programa WIC.
- Cheddar (mild, medium, o sharp)
- Colby
- Colby Jack
- Longhorn
- Longhorn Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella

No Compre: Deli, rebanado, rayado, dedos de queso, de grasa reducida, productos de queso/para untar

Huevos

Compre: ***Marca de tienda/etiqueta privada**
- Medianos, blancos

No Compre: Marrones, rojos, de cría de campo, omega-3

WIC Authorized Food Art (SP).indd 4-5 9/20/11 3:40 PM

Jugo

Para jugos, el cliente de WIC debe comprar una marca de tienda o etiqueta privada autorizada (Western Family, Kroger, Albertsons/Essential Everyday, Great Value, Market Pantry, Hy-Top) y no se puede sustituir con otra marca (Juicy Juice, Welch's, etc.). Si la Oficina de WIC del Estado ha determinado que una tienda no puede obtener una marca de tienda o etiqueta privada para jugo, el participante de WIC recibirá una tarjeta que indica lo que pueden adquirirse en esas tiendas.

Compre: *Marca de tienda/etiqueta privada

- Sin endulzar, 100% jugo; de un solo sabor
- El tamaño que indica el cheque

Mujeres: 12 oz, congelado
Niños: envase de 64 oz

Jugo de naranja, toronja, piña, manzana, uva

- 64 oz contenedor refrigerada es permitido para jugo de naranja

Jugo de tomate o verduras

- envase de 64 oz
- Sabor regular solamente. Bajo en sodio es permitido.

Jugos fortificados con calcio y jugo de arándano requiere una Carta de Alimentos Especiales.

No Compre: Jugos refrigerados (excepto jugo de naranja), cocteles, néctar, combinados, jugo de toronja blanca, Kroger y Market Pantry jugo de naranja de 64 oz.

Frijoles & Lentejas

Compre: *Marca de tienda/etiqueta privada

- Empaque seco de 1 lb (16 oz)
- Lata de 15-16 oz
- Baby Lima, Black, Black-eye Peas, Garbanzo, Great Northern, Kidney, Lentils, Navy, Pinto, Red, Split Peas, White

No Compre: Condimentados, mezcla de sopa de frijoles, lima largos, mayocoba, frijoles mezclados, refritos, horneados, con carne, arvejas enlatados, habas, ejotes de cera

Mantequilla de Mani

Compre: *Marca de tienda/etiqueta privada

- Envase de 18 oz cremosa o crujiente

No Compre: Con grasa reducida, con miel/ mermelada, mantequilla de maní para untar, natural

Pescado Enlatado

El pescado enlatado es un beneficio extra para las madres que están amamantando totalmente.

Compre: Envase de 5 oz de atún estilo chunk light or salmón rosado, empacado en agua o aceite

- **Atún: *Marca de tienda/etiqueta privada**
- **Salmon: *Marca de tienda/etiqueta privada O marca reconocida**

No Compre: Atún blanco sólido o atún de albacora blanco estilo chunk, Salmón rojo, blueback, Atlántico, o estilo sockeye; bajo en sodio; estilo gourmet condimentado/sazonado; empaquetado

WIC Authorized Food Art (SP).indd 6-7 9/20/11 3:40 PM

Frutas & Verduras

Compre: Cantidad en dólares que aparece en vale de valor en efectivo. Cualquier frutas y verduras frescas

- Completo, cortados o empacados
- Ensaladas verdes empaquetadas
- Ñames, camotes, raíz de jengibre, raíz de taro, coco, setas, chiles habanero, ajo, y salsa fresca sin azúcar o aceite son permitidos.
- Productos orgánicos están permitidos

No exceda la cantidad en dólares que aparece en el vale

No Compre: Congelados, enlatados, secos, empaques con pasta para untar o aderezos, bandeja de ensalada, hierbas y especies (véase más abajo), salsa con azúcar o aceite, salsa pasteurizada, papas blancas (por ejemplo., blancas, reinetas, yukon gold, nuevas, rojas, azules, moradas), calabazas decorativas, chiles verdes asados

Las siguientes hierbas y especias no están permitidos: El anís, eneldo, perejil, albahaca, alholva, romero, laurel, rábano picante, salvia, comino, hierba de limón, ajedrea, perifollo, mejorana, el estragón, el cebollino, menta, tomillo, cilantro, orégano, vaina de vainilla, áloe vera

Precio por libra	Precio total para las frutas y verduras										
$3.99	$3.99	$4.99	$5.99	$6.98	$7.98	$9.98	$11.97	$13.97	$15.96	$17.96	$19.95
$3.49	$3.49	$4.36	$5.24	$6.11	$6.98	$8.73	$10.47	$12.22	$13.96	$15.71	$17.45
$2.99	$2.99	$3.74	$4.49	$5.23	$5.98	$7.48	$8.97	$10.47	$11.96	$13.46	$14.95
$2.49	$2.49	$3.11	$3.74	$4.36	$4.98	$6.23	$7.47	$8.72	$9.96	$11.21	$12.45
$1.99	$1.99	$2.49	$2.99	$3.48	$3.98	$4.98	$5.97	$6.97	$7.96	$8.96	$9.95
$1.89	$1.89	$2.36	$2.84	$3.31	$3.78	$4.73	$5.67	$6.62	$7.56	$8.51	$9.45
$1.79	$1.79	$2.24	$2.69	$3.13	$3.58	$4.48	$5.37	$6.27	$7.16	$8.06	$8.95
$1.69	$1.69	$2.11	$2.54	$2.96	$3.38	$4.23	$5.07	$5.92	$6.76	$7.61	$8.45
$1.59	$1.59	$1.99	$2.39	$2.78	$3.18	$3.98	$4.77	$5.57	$6.36	$7.16	$7.95
$1.49	$1.49	$1.86	$2.24	$2.61	$2.98	$3.73	$4.47	$5.22	$5.96	$6.71	$7.45
$1.39	$1.39	$1.74	$2.09	$2.43	$2.78	$3.48	$4.17	$4.87	$5.56	$6.26	$6.95
$1.29	$1.29	$1.61	$1.94	$2.26	$2.58	$3.23	$3.87	$4.52	$5.16	$5.81	$6.45
$1.19	$1.19	$1.49	$1.79	$2.08	$2.38	$2.98	$3.57	$4.17	$4.76	$5.36	$5.95
$1.09	$1.09	$1.36	$1.64	$1.91	$2.18	$2.73	$3.27	$3.82	$4.36	$4.91	$5.45
$0.99	$0.99	$1.24	$1.49	$1.73	$1.98	$2.48	$2.97	$3.47	$3.96	$4.46	$4.95
$0.89	$0.89	$1.11	$1.34	$1.56	$1.78	$2.23	$2.67	$3.12	$3.56	$4.01	$4.45
$0.79	$0.79	$0.99	$1.19	$1.38	$1.58	$1.98	$2.37	$2.77	$3.16	$3.56	$3.95
$0.69	$0.69	$0.86	$1.04	$1.21	$1.38	$1.73	$2.07	$2.42	$2.76	$3.11	$3.45
$0.59	$0.59	$0.74	$0.89	$1.03	$1.18	$1.48	$1.77	$2.07	$2.36	$2.66	$2.95
$0.49	$0.49	$0.61	$0.74	$0.86	$0.98	$1.23	$1.47	$1.72	$1.96	$2.21	$2.45
	1 lb	**1 ¼** lbs	**1½** lbs	**1¾** lbs	**2** lbs	**2½** lbs	**3** lbs	**3½** lbs	**4** lbs	**4½** lbs	**5** lbs
	Peso del producto en libras										

Ejemplos

Producto		Peso	Costo estimado
Plátanos	$0.59 lb	1 3/4 lbs	$1.03
Naranjas	$0.79 lb	4 lbs	$3.16
Manzanas	$1.49 lb	2 1/2 lbs	$3.73
Peras	$1.19 lb	3 1/2 lbs	$4.17
Tomates*	$2.39 lb	2 lbs	$4.98

*El precio de los tomates no aparece en la tabla. El costo aproximado de $4.98 resulta de redondear $2.39lb a $2.49lb. Recuerde, puede redondear el precio y el peso de la cantidad más aproximada de la tabla como se muestre en este ejemplo.

WIC Authorized Food Art (SP).indd 8-9 9/20/11 3:40 PM

Cereal

Compre: *Marca de tienda/etiqueta privada cajas de 12 oz o más. Cajas o bolsas en combinaciones iguales o menores a la cantidad indicada en el cheque. Puede comprar cereal caliente o cereal para bebés como parte de la combinación.

Ejemplo de combinación que no excede las 36 oz:

=36 oz =35.5 oz =34.6 oz

Para cereales fríos, el cliente de WIC debe comprar una marca de tienda o etiqueta privada autorizada (Western Family, Kroger, Albertsons/Essential Everyday, Great Value, Market Pantry, Hy-Top, cereales en bolsas de Malt-O-Meal están autorizadas por esta definición) y no se puede sustituir con otra marca (Kellogg's, General Mills, Post, Quaker Oats, etc.). Si la Oficina de WIC del Estado ha determinado que una tienda no puede obtener una marca de tienda o etiqueta privada para cereal frío, el participante de WIC recibirá una tarjeta que indica lo que pueden adquirirse en esas tiendas.

No Compre: Las cajas de cereales fríos menores de 12 onzas. Añadido fruta, bajo en azúcar o cereales con sabor como el chocolate, fresa o vainilla

Estos cereales de la marca de la tienda/etiqueta privada cumplen con las guías federales del programa WIC para los contenidos de hierro y azúcar.

- **Albertsons/Essential Everyday:** Bran Flakes, Crunchy Wheat & Barley, Toasted Oats, Frosted Shredded Wheat (bite-size), Corn Flakes, Crispy Rice, Crunchy Corn Squares, Crunchy Rice Squares, Honey Oats & Flakes (honey solamente)
- **Great Value:** Honey Oats and Flakes, Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Rice, Crunchy Nuggets, Toasted Corn, Toasted Rice, Toasted Wheat, Toasted Oats
- **Hy-Top:** Toasted Oats, Corn Flakes, Frosted Shredded Wheat (bite-size), Crisp Rice
- **Kroger:** Rice Bitz, Corn Bitz, Toasted Oats, Corn Flakes, Frosted Shredded Wheat (bite-size), Nutty Nuggets, Bran Flakes, Honey Crisp Medley (honey solamente)
- **Malt-O-Meal:** Honey & Oat Blenders, Frosted Mini Spooners, Crispy Rice
- **Market Pantry:** Frosted Shredded Wheat (bite-size), Toasted Oats, Honey & Oat Mixers (honey solamente)
- **Western Family:** Corn Flakes, Frosted Shredded Wheat (bite-size), Corn Squares, Rice Squares, Wheat Squares, Toasted Oats, Bran Flakes, Oats & More (honey solamente)

Cereal caliente Sabor regular solamente

- **Cream of Wheat:** Whole Grain Cream of Wheat, Cream of Wheat Instant, Cream of Wheat 2 1/2 Minute
- **Western Family:** Creamy Wheat Farina, Instant Oatmeal (en paquetes)
- **Kroger:** Instant Oatmeal (en paquetes)
- **Market Pantry:** Instant Oatmeal (en paquetes)
- **Malt-O-Meal:** Original Hot Wheat Cereal
- **Hy-Top:** Instant Oatmeal (en paquetes)
- **Albertsons/Essential Everyday:** Instant Oatmeal (en paquetes)
- **Great Value:** Instant Oatmeal (en paquetes)
- **Quaker:** Instant Oatmeal (en paquetes)

WIC Authorized Food Art (SP).indd 10-11 9/20/11 3:40 PM

Opciones de Granos Integrales

Pan Integral

Compre: Pan integral 100%, 16 oz

- Sara Lee Classic 100% Whole Wheat
- Sara Lee Soft & Smooth 100% Whole Wheat
- Wonder Soft 100% Whole Wheat
- Pan 100% integral de la panadería de la tienda autorizado por WIC

Opciones de pan integral por mujeres que están amamantando más de un bebé.

Compre: Pan integral 100%, 24 oz

- Sara Lee Hearty & Delicious 100% Whole Wheat
- Sara Lee Hearty & Delicious 100% Whole Wheat with Honey
- Nature's Pride 100% Whole Wheat
- Nature's Pride Oven Classic 100% Whole Wheat

No Compre: Panecillos, bollos, pan blanco, rosquillas

Tortillas

Compre: Tortillas de trigo integral o de maíz, 14-16 oz

- Don Pancho: Trigo integral, Maíz blanco
- Guerrero: Trigo integral
- La Banderita: Maíz
- Mission: Trigo integral, Maíz

No Compre: Tortillas de harina blanca, tostadas, wraps

Arroz Integral

Compre: ***Marca de tienda/etiqueta privada**

- Paquetes de 14-16 oz.
- Regular, rápida cocción, instantáneo

No Compre: Cocinar en la bolsa (Boíl-in-bag), listo para servir, sabores añadidos/condimentados

¿Cual es la diferencia?

Los granos enteros incluyen la semilla de grano entera, usualmente llamado el núcleo. Este núcleo consiste de tres partes – El Salvado de Trigo, El Germen, y El Endospermo.

Los granos refinados han sido molidos para removerles el salvado de trigo y el germen del grano. Esto se hace para darle una textura más fina a los granos y mejorar la vida de la cáscara de la semilla, pero este proceso también remueve la fibra dietética, el hierro, y muchas de las vitaminas B *(tiamina, riboflavina, niacina y el ácido fólico).*

Los granos enriquecidos son productos de grano con las vitaminas B y con hierro agregados después de ser procesados. La mayoría de los productos de granos refinados son enriquecidos. La fibra no se le agrega de nuevo a los a granos enriquecidos.

Consuma los granos enteros en la mitad de porciones de sus alimentos. Comiendo granos enteros de trigo como parte de una dieta saludable de granos pueden ayudarle a bajar los riesgos de sufrir enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer y la diabetes tipo II. ¡Una dieta rica en granos enteros de trigo también le ayuda con el estreñimiento y el manejo de su peso!

WIC Authorized Food Art (SP).indd 12-13 9/20/11 3:40 PM

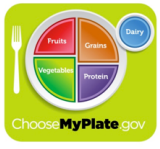
Consejos para escoger granos enteros:

1 Revise la etiqueta de los alimentos para ver si tienen fibra. Lea la etiqueta de la información nutritiva de los alimentos para verificar el contenido de granos de trigo entero en los alimentos. Los alimentos con buenas fuentes de fibra alimenticia contienen entre 10% y el 19% de los valores diarios requeridos; Los alimentos con excelentes fuentes de fibra alimenticia contienen 20% o más de los valores diarios requeridos.

2 Sepa qué buscar en la lista de los ingredientes. Lea los ingredientes que contienen los alimentos y escoja productos que nombren a un ingrediente de grano entero primero en la lista. Busque las etiquetas que digan "trigo entero," "arroz integral," "bulgur," "alforfón," "avena," "maíz de entero-grano," "avena entera," "centeno entero," o "arroz salvaje."

3 Sea un comprador inteligente. El color de un alimento no es una señal que es un alimento integral de granos enteros. Las comidas que son etiquetadas como de "trigo entero," "molida por piedras," "100% trigo," "trigo resquebrajado," "siete-granos," o con contenido de "salvado de trigo" no contienen usualmente 100% los productos de granos enteros, y puede que no contengan ningún grano entero.

Referencias: Get on the Grain Train (USDA 3/08), 2010 Dietary Guidelines



- Equilibre sus calorías con actividad física
- Disfrute su comida, pero coma menos
- Coloque frutas y vegetales como media porción en su plato
- Consuma leche libre de grasa o baja en grasa (1%)
- Coloque granos enteros en la mitad de los granos que usted consume
- Compare el sodio en sus alimentos–y escoja alimentos con los números más bajos de sodio
- Tome agua en lugar de las bebidas dulces

Amamantando

El amamantar proporciona beneficios para los bebés, las madres y toda la familia.

La Academia Americana de Pediatría establece que el amamantar es el método recomendado de alimentación.

Es la manera normal de proporcionar los nutrientes necesarios para el crecimiento saludable y el desarrollo y proporciona protección superior contra las infecciones/las enfermedades.

Si tiene preguntas o necesita ayuda con amamantamiento llame:

Nombre: _____

_____

Número de teléfono: _____

Notas: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

WIC Authorized Food Art (SP).indd 14-15 9/20/11 3:40 PM

fruits & veggies more matters®
fruitsandveggiesmorematters.org

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U. (USDA), se le prohíbe a esta institución la discriminación en base de la raza, color, origen nacional, sexo, edad, o impedimento.

Para archivar una queja de la discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Individuos que son sordos, tienen dificultades de la audiencia, o tienen impedimentos del discurso pueden entrar en contacto con el USDA a través del servicio de transmisión federal al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (Español). El USDA es abastecedor y patrón de la igualdad de oportunidades.

WIC UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

Original 9/11

WIC Authorized Food Art (SP).indd 16 9/20/11 3:40 PM